Alimentation

L'allaitement au sein

Pourquoi choisir d'allaiter votre bébé ?

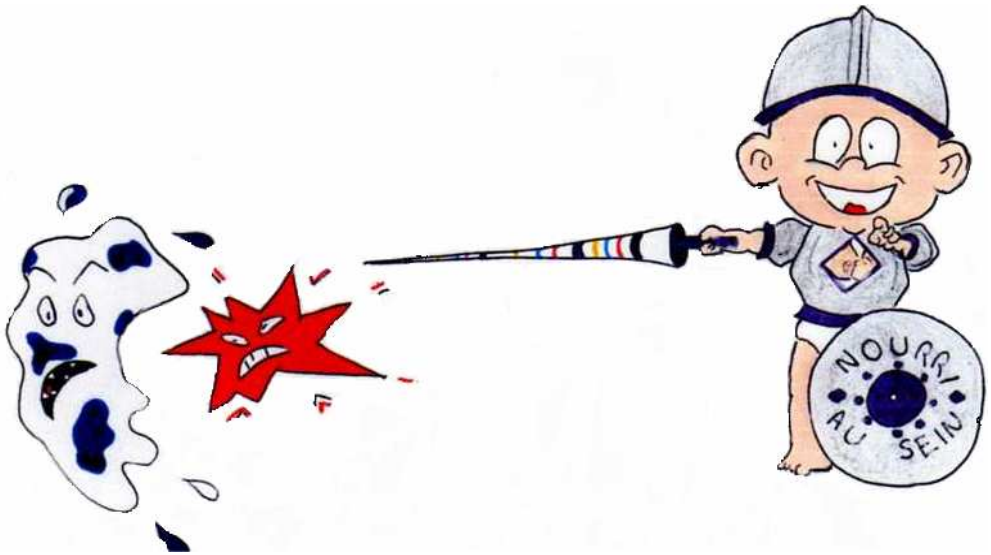
Un nutriment essentiel ….

- Dès les premières tétées, vous protégez votre enfant contre certaines infections en lui apportant un concentré d'anticorps: le colostrum
- Toujours à la température idéale, celle du corps, le lait maternel se digère facilement et les intolérances sont extrêmement rares
- Votre bébé ne risque pas d'allergie aux protéines de lait de vache, sauf cas exceptionnel
- Equilibré, le lait maternel apporte les éléments nutritifs indispensables au bon développement de l'enfant et s'adapte à ses besoins en fonction de son age

Proposer le sein à votre enfant très souvent favorise la montée laiteuse

Mais attention !

Le désir d'allaiter est capital pour le bon déroulement de l'allaitement. Si vous ne souhaitez pas allaiter, ne vous forcez pas !



Composition du lait

- Les premiers jours, le lait maternel est appelé **colostrum** : jaune, épais, riche en anticorps.
- La **montée de lait** s'effectue en général vers le 3ème jour. Elle se manifeste par une tension qui peut être plus ou moins douloureuse.
- Lors de la montée de lait le bébé peut réclamer très souvent (1 à 2h, voire moins entre les deux tétées). Vous pouvez alors proposer plusieurs fois de suite le même sein ; (2, 3, voire 4 fois) sachant que les graisses rassasiantes n'arrivent qu'en fin de tétée. Proposez le deuxième sein ensuite si nécessaire.
- La composition du lait change au cours de la tétée, pour amener l'enfant à satiété.
- Au cours des premiers jours, les tétées au cours de la nuit favorisent une bonne montée laiteuse. Un rythme plus régulier s'installera automatiquement par la suite.

Comment allaiter votre enfant ?

- Il n'est pas utile de se laver les seins avant chaque tétée, une douche quotidienne suffit.
- Se laver les mains.

Installez-vous confortablement

Position assise :

- Votre dos bien calé sur le dossier du siège
- Votre bras appuyé sur un coussin posé sur l'accoudoir du siège
- Vos pieds posés sur un tabouret et vos jambes sont ainsi surélevées au niveau de votre bassin
- Vous êtes détendue (téléphone débranché, …)

Position allongée :

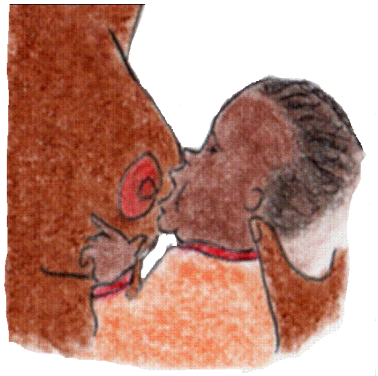
- Sur le côté
- Votre bras relevé, enveloppe votre enfant
- La tête posée sur un coussin

Installez votre bébé

- Son corps est tout contre vous, face à votre sein
- Soutenez bien ses fesses

Déroulement de la tétée

- Soutenez votre sein avec votre pouce et votre index, les doigts largement en arrière de l'aréole
- Chatouillez les lèvres de votre bébé avec le mamelon
- Faites-lui ouvrir GRAND la bouche, comme lorsqu'il baille
- Rapprochez votre bébé du sein avec le bras qui l'entoure
- Son nez et menton sont collés au sein
- Ses lèvres sont bien retroussées autour de l'aréole du sein



Pour éviter les crevasses, il est important que l'enfant prenne la plus grande partie possible du mamelon.
N'attendez pas forcément qu'il pleure pour lui proposer la tétée : s'il s'agite dans son berceau, s'il fait des bruits de succion, c'est le moment.

L'organisation de la tétée

- Jusqu'à la montée de lait, proposez les deux seins à chaque tétée
- Ensuite donnez un seul sein si le bébé est rassasié et alternez à la tétée suivante
- Allaitez à la demande et un rythme régulier s'établira naturellement

Rythme et durée

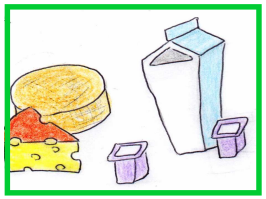
La tétée sera à la demande du bébé en ayant soin de proposer le sein souvent, **environ 6 à 8 fois / 24h** étant souhaité pour établir une bonne lactation.

On se gardera bien de chronométrer les tétées, on écoutera surtout l'appétit du bébé

Les seins seront séchés, une fois la tétée terminée, éventuellement hydratés avec une crème grasse contenant de la lanoline pure (p.ex lansinoh ® , castor équi ®, prelan ® ou purelan ®). Sinon vous pouvez aussi étaler une goutte de lait de fin de tétée sur le mamelon.

Quelques conseils d'hygiène à respecter

Votre hygiène alimentaire



- Buvez à votre soif, au minimum 1,5 l par jour.
- Ne pas abuser d'excitants tels que café, thé, coca, alcool.
- Mangez de tout sans excès. Equilibrez vos repas et veillez à apporter suffisamment de laitages (lait, yaourts, fromages).
- Les aliments favorisant la sécrétion lactée sont le fenouil, les lentilles, certaines infusions, bière sans alcool.

Votre hygiène de vie

- Prenez soin de votre sommeil (suivre le rythme de votre enfant) et aménagez-vous des plages de repos.

Votre hygiène vestimentaire

- Préférez le port de sous-vêtements en coton et de vêtements qui s'ouvrent devant.
- De bonne qualité, votre soutien-gorge doit être adapté à la taille de vos seins et pratique.

Demandez systématiquement un avis médical avant de prendre un médicament

Votre hygiène corporelle

- Avant d'allaiter votre enfant, lavez-vous bien les mains.
- Pour les seins, une douche quotidienne suffit. Ne pas laver les seins avant chaque tétée afin d'éviter de les irriter.

Fièvre et allaitement peuvent être compatibles

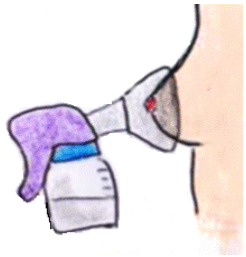
Si votre température corporelle est supérieure à 38°5 pendant plus de 24 heures, ne donnez pas le sein (remplacez par un biberon) et consultez un professionnel.

- Surveillez la température avant chaque tétée.
- Quand la cause de la fièvre a été isolée, vous pouvez reprendre l'allaitement du bébé même si la température augmente.

Quelques astuces pour allaiter (plus) facilement

L'allaitement est douloureux et vos seins sont engorgés ?

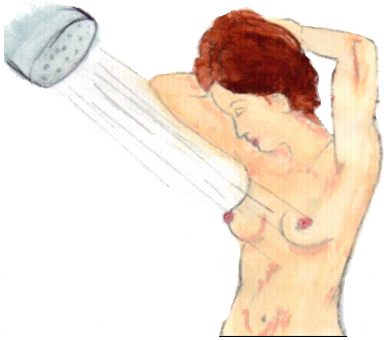
Votre installation ou la position de votre enfant sont peut-être à corriger (voir page 3). **Signalez tout sein douloureux** à un professionnel de santé. Vous pouvez également soulager la tension que vous ressentez en favorisant l'écoulement de votre lait grâce à :



- Une douche chaude ou des cataplasmes chauds avant les tétées
- Des cataplasmes froids après les tétées
- Un massage de vos seins
- Des coquilles souples et aérées
- Un tire-lait manuel

Vos seins sont engorgés :

Le sein est tendu, dur et douloureux, l'écoulement de lait est difficile, voire absent. Une fièvre peut accompagner ces signes : il s'agit d'un engorgement.

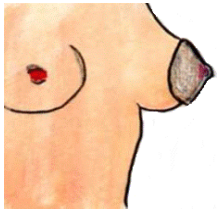


- Proposez des tétées très fréquentes
- Prenez une douche chaude avant la tétée (pour favoriser l'écoulement du lait)
- Massez vos seins
- Appliquez du « froid » après la tétée pour calmer la douleur et diminuer l'œdème (pas plus de 30 minutes).

Conjointement à ces mesures de soulagement,
la mise au sein régulière du bébé reste CAPITALE.

Votre mamelon est irrité ou présente des crevasses ?

Pensez à votre installation (voir page 3)
Vous pouvez prévenir les irritations en protégeant votre mamelon avec une coquille d'allaitement qui recueille l'excédent de lait et garde le mamelon au sec.



Si votre mamelon est déjà irrité :

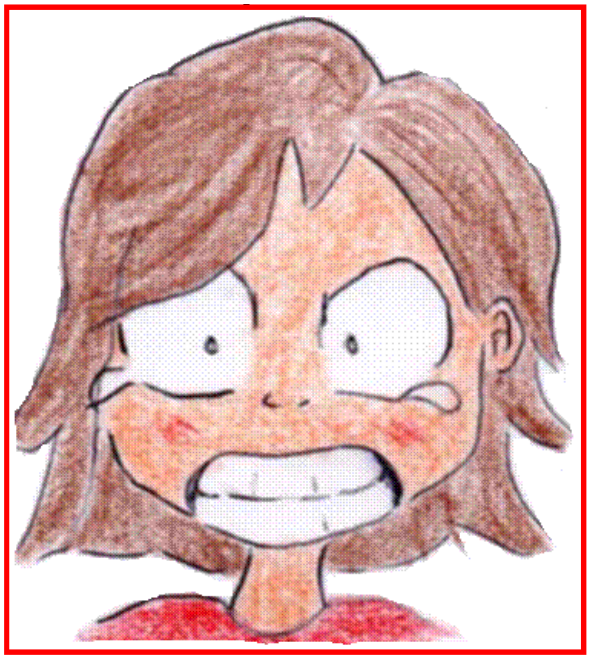
- Utilisez un « bout de sein » en silicone souple qui diminuera la sensation douloureuse
- Utilisez une crème à base de lanoline pure

Si votre mamelon présente des crevasses (gerçure du mamelon) :

- Vérifiez la bonne prise en bouche du mamelon. Un changement de position peut aider à la cicatrisation. Parlez-en à un professionnel de santé qui vous guidera.
- Renforcez les mesures d'hygiène
- Ne prolongez pas inutilement les tétées.
- Séchage (sèche-cheveux)
- Maintien des seins au sec
- Évitez l'utilisation de coussinets d'allaitement, utilisez plutôt des coquilles, sauf pendant la montée de lait où les seins sont très tendus.

Le retour à la maison

Il n'est pas rare de vivre un moment de panique, cela peut entraîner un ralentissement de la sécrétion lactée. Faites-vous aider si cela est possible notamment dans les tâches ménagères.



Gardez confiance en vous !

En cas de baisse de lait :

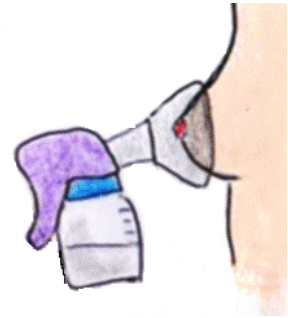
- Reposez-vous
- Buvez plus abondamment
- **Multipliez les tétées, sachant qu'un rythme de 6 à 8 tétées/24h est indispensable le 1er mois pour maintenir une bonne lactation.**

Après conseil et si c'est vraiment nécessaire (votre bébé a encore faim après que vous lui ayez proposé les deux seins) vous pouvez proposer un complément de lait artificiel 1er âge. Sachez néanmoins que la grande majorité des allaitements au sein ne nécessite pas de complément de lait artificiel.

Le sevrage : prévoir 15 jours à 3 semaines.

Il sera progressif à partir du moment où vous le souhaitez. On remplacera petit à petit les tétées par un biberon, en commençant par la tétée la moins abondante (c'est souvent celle du milieu de journée). C'est la diminution de fréquence de « stimulation » du sein qui fera tarir la sécrétion lactée.

<u>Il est par contre possible de garder plusieurs tétées (voire un allaitement complet) tout en travaillant</u>



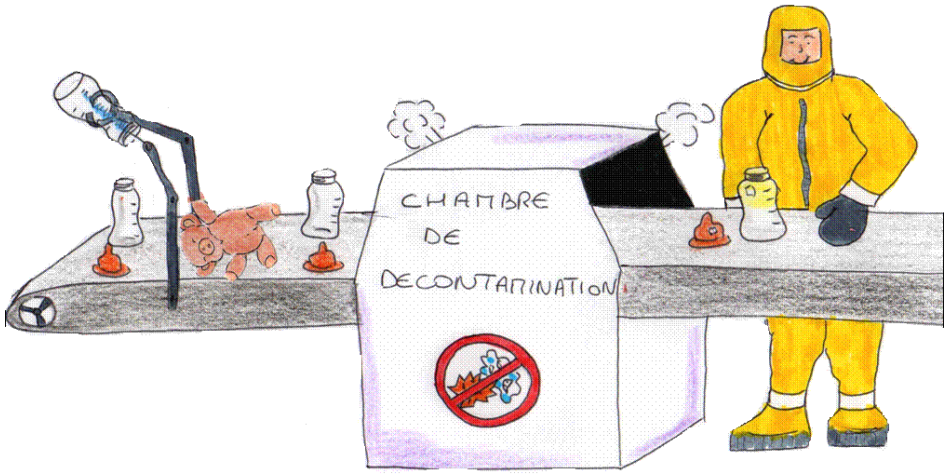
Il faut alors tirer son lait au tire-lait plusieurs fois/jour et le conserver au frigo dans des biberons propres et stérilisés. Votre enfant n'a pas besoin d'autre aliment que le lait maternel jusqu'à l'âge de 6 mois.

Vous avez du lait en abondance, faites-en profiter d'autres enfants; pour cela adressez vous au lactarium

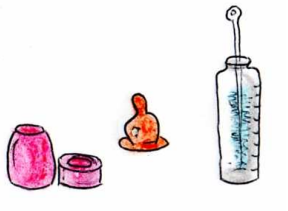
Le biberon

Faut-il stériliser le biberon ?

Dès sa naissance, un enfant en bonne santé sait respirer, téter, digérer ; mais son système immunitaire a besoin de quelques mois pour être efficace contre les virus et bactéries. Il faut donc respecter impérativement des règles d'hygiène de base pour préparer les biberons. Afin d'éviter la contamination des biberons, tétines et protège tétines, nous vous conseillons de stériliser ces derniers tous les jours jusqu'à l'âge de 3 mois.



Comment stériliser les biberons, tétines et protège tétines ?

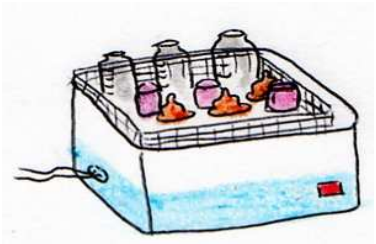


1ère étape : le nettoyage

Vous devez nettoyer les biberons, tétines et protège tétines avant de les stériliser.

- **Biberons :** brossez l'intérieur avec un goupillon, de l'eau tiède et du liquide vaisselle. Puis rincez abondamment.
- **Tétines :** retournez-les pour les brosser et assurez-vous que les trous ne sont pas bouchés.
- **Protège tétines et bagues :** frottez-les et rincez-les.

Un conseil:
Nettoyez ces accessoires immédiatement après la tétée, car le lait séché colle.



2e étape : la stérilisation à chaud ou à froid

A chaud …

- **Le stérilisateur électrique**
  Suivre le mode d'emploi de votre appareil.
- **Le stérilisateur tout feux**
  Les biberons sont propres. Portez à ébullition de l'eau dans un fait-tout et placez-y les biberons remplis d'eau pour éviter qu'ils flottent. Au bout de 10 minutes d'ébullition ajoutez les tétines, protège tétines et bagues. Laissez bouillir encore 10 minutes.
- **Le stérilisateur à micro-ondes**
  Suivre le mode d'emploi de votre appareil.
- **Le lave-vaisselle**
  Le lave-vaisselle peut remplacer une stérilisation à chaud, car la température du cycle de séchage monte au-delà de 75°C.

A froid …

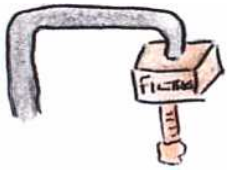
- **Le bac et le produit de stérilisation**
  Remplissez le bac d'eau froide et ajoutez le produit sous forme de comprimé ou de liquide. Placez dans l'eau les biberons propres avec les tétines, protège tétines et bagues. Fermez le bac et laissez agir 30 minutes. Les biberons sont prêts à être utilisés. Changez l'eau toutes les 24 heures.

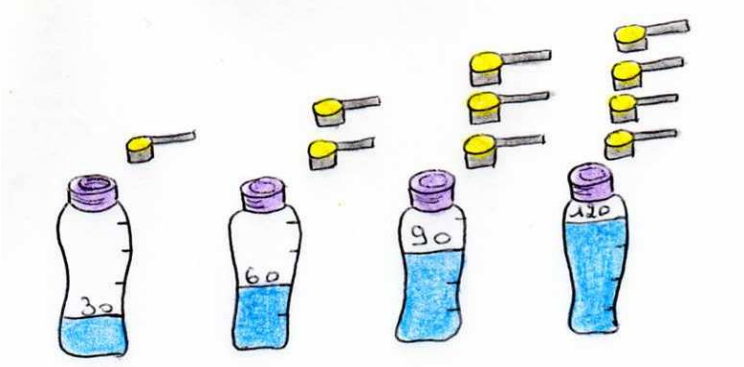
3e étape : stockez les biberons dans un endroit propre.

L'eau et le lait en poudre : quelques conseils.

Quelle eau utiliser ?

- **L'eau en bouteille :** l'étiquette de la bouteille doit indiquer si l'eau convient à la préparation des biberons. Varier les marques d'eau.
- **L'eau du robinet :** uniquement après filtrage (au charbon actif ou à l'aide d'un filtre électrique changé régulièrement).



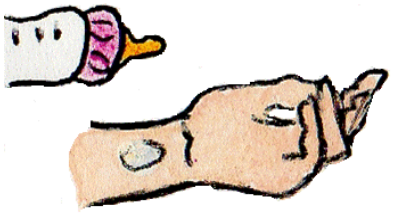


Comment doser le lait en poudre ?

1. Le lait en poudre est vendu avec une mesure qui contient 5 g de poudre (la mesure doit être rase, mais ne tassez pas le lait)
2. Pour constituer le lait, la proportion est de **30 ml d'eau pour 1 mesure de poudre** (60 ml d'eau pour deux mesures de poudre, etc. , …)

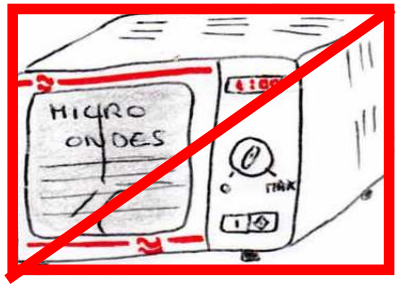
La préparation du lait …

1. Mettez dans un biberon propre la quantité d'eau nécessaire
2. Ajoutez dans l'eau du biberon le nombre de mesures de poudre de lait nécessaire. Fermez le biberon en serrant légèrement la bague et secouez. Ce biberon peut être donné de suite à votre bébé ou conservé au réfrigérateur (maximum 24 heures).
3. Mettez le biberon à chauffer au chauffe-biberon pendant 1 à 3 minutes pour que le lait soit à la bonne température s'il sort du réfrigérateur.



4. **Attention !** Avant de donner le biberon à votre bébé il est très important de vérifier la température du lait. Versez une goutte de lait à l'intérieur de votre poignet, il doit être tiède.

Attention !
Le four à micro-ondes est fortement déconseillé pour réchauffer un biberon car il répartit très mal la chaleur.



5. Installez-vous confortablement avec votre bébé :
   - Votre dos bien calé sur le dossier du siège
   - Votre bras appuyé sur un coussin posé sur l'accoudoir du siège soutient la tête de votre enfant
   - Vos pieds posés sur un tabouret et vos jambes ainsi surélevées au niveau de votre bassin
   - Vous êtes détendu(e) (téléphone débranché, …)

6. Choisissez la vitesse de la tétine selon l'âge et l'appétit de votre enfant. Puis inclinez le biberon pour que la tétine soit toujours pleine. Faites faire un rot à votre bébé après la prise du biberon et également au cours de la tétée si vous en ressentez le besoin.

Vos notes personnelles